

Sztuka bycia jednym ciałem.
O budowaniu bliskości w
małżeństwie.



Przygotowane pytania są formą inspiracji do rozmowy o formacji w małżeństwie. Nie musicie zatrzymywać się przy każdym pytaniu - może któreś zatrzyma Was na dłużej, a może przyniesie kolejne, ciekawe wątki. Życzymy Wam pięknych dialogów!

KROK 1: Więzy i dotyk pozaseksualny

Odpowiedzcie na poniższe pytania osobno.

Następnie przeczytajcie je sobie nawzajem.

Ważna zasada: Słuchamy, nie komentujemy od razu.

Jakie formy dotyku czułego (nieerotycznego, np. przytulenie, trzymanie za rękę, masaż ramion) najbardziej pomagają Ci poczuć się bezpiecznie?

.....
.....
.....
.

Czy w naszej codzienności dotyk jest odwzajemniany? (Pamiętajcie, że to wzajemność, a nie tylko częstotliwość, jest wskaźnikiem silnej więzi)

.....
.....
.....

Nazwij jedną sytuację z ostatniego tygodnia, w której poczułeś/poczułaś się przez drugą stronę doceniony/doceniona lub „wybrany/wybrana”

.....
.....
.....

Czuję, że oddalamy się w obszarze.

.....
.....

KROK 2: Sfera intymna i „Dar z siebie”

Porozmawiajacie:

Refleksja nad jakością zjednoczenia i przełamywanie lęku przed oceną.

Pytanie o bezpieczeństwo: Czy w naszej sypialni czujesz przestrzeń na szczerość bez lęku przed oceną? Co mogę zrobić, abyś czuł/czuła się w pełni akceptowany/akceptowana w swojej cielesności?

Czy udaje nam się patrzeć na siebie jak na niezastulony dar, a nie jak na „przedmiot użycia” lub środek do zaspokojenia potrzeb?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co obecnie najbardziej blokuje Twoją gotowość na bliskość (np. zmęczenie, niewyjaśnione konflikty, stres)?

Pamiętajcie, że dla kobiety serce „mięknie” do bliskości, gdy czuje się wysłuchana i zaopiekowana

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KROK 4: PLAN KROKÓW na najbliższy czas

Ustalenie małych zmian, które realnie poprawią jakość relacji.

Zasada priorytetu: Jak możemy lepiej oszczędzać siły na bliskość?

Czy jest coś w naszym planie dnia, co moglibyśmy odpuścić, aby mieć czas dla siebie?

Codzienna troska: Każde z Was niech zapyta: „Co mogę dla Ciebie zrobić dzisiaj/jutro, abyś poczuł/poczuła się mniej obciążony/obciążona?” (Wsparcie partnera realnie skraca drogę do satysfakcji seksualnej)

Co zrobię JA w najbliższych 2 tygodniach?

Mały gest na jutro: Wybierzcie jeden gest (np. 15 minut rozmowy po pracy, wspólna modlitwa za ręce, dłuższe przytulenie przy powitaniu), który w prowadzicie w życie od zaraz.

MAŻ

ŻONA

MY RAZEM